

ЛЮБОВ — НАЙКРАЩИЙ ЦІЛИТЕЛЬ

Луїза Хей — американська письменниця, авторка мотиваційних бестселерів, засновниця видавничої компанії «Hay House» та благодійної організації «Hay Foundation». У світі продано понад 50 мільйонів її книжок, більшість із них внесено до списку 50 найкращих публікацій про самопомогу. Луїза Хей — знакова постать у сфері самопізнання.

Хочеш, щоб тебе любили? Спочатку полюби сам себе. Бути здоровим, щасливим, успішним і привабливим простіше, ніж здається. Достатньо віднайти гармонію між тілом, розумом і духом. Для цього є три звичайних правила. Дбай щодня про своє тіло. Позитивно стався до себе та життя. Віднайди сильний духовний зв'язок. Здавалося б, так легко. Але як у світі стресів та переживань знайти потрібний баланс, щоб постояти на цих трьох китах?

Луїза Хей на власному досвіді пережила складний і тривалий процес зцілення та прийняла себе. І тепер вона готова зцілити вас. Дієві щоденні афірмації позбавлять від хвороб душі та тіла, допоможуть повірити в себе та нарешті полюбити себе та своє тіло, зняти стереотипи та вийти за рамки звичайних сценаріїв.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5603-3

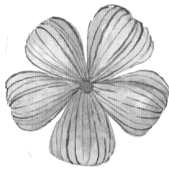


9 786171 125603 3

ЛУІЗА ХЕЙ  
ЗЦІЛИ СВОЄ ТІЛО ТА ПОЛЮБИ ЙОГО



ЛУІЗА ХЕЙ  
ЗЦІЛИ  
СВОЄ ТІЛО  
ТА ПОЛЮБИ  
ЙОГО



**LOUISE L. HAY**  
**HEAL**  
**YOUR BODY.**  
**LOVE**  
**YOUR BODY**



**HAY HOUSE, INC.**

Carlsbad, California • New York City  
London • Sydney • Johannesburg  
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛУЇЗА ХЕЙ

---

ЗЦІЛИ  
СВОЄ ТІЛО  
ТА ПОЛЮБИ  
ЙОГО

УДК 821.111(73)  
X35

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданнями:  
Hay L. Heal Your Body / Louise L. Hay. — California :  
Hay House, Inc., 1984. — 96 p.  
Hay L. Love Your Body / Louise L. Hay. — California :  
Hay House, Inc., 1998. — 128 p.

Переклад з англійської *Наталії Третякової*

Дизайнер обкладинки *Костянтин Кізуб*

ISBN 978-617-12-5603-3  
ISBN 978-0-937611-35-7 (англ.)  
ISBN 978-1-56170-602-0 (англ.)

Heal Your Body © Louise  
L. Hay, 1982, 1984  
Expanded/Revised Edition  
© Louise L. Hay, 1988  
Love Your Body © Louise  
L. Hay, 1985  
Expanded Edition © Louise  
L. Hay, 1989  
© Неміго Ltd, видання україн-  
ською мовою, 2019  
© Книжковий Клуб «Клуб Сі-  
мейного Дозвілля», переклад  
та художнє оформлення,  
2019



# **ЗЦІЛИ СВОЄ ТІЛО**

**Ментальні причини  
фізичних хвороб та метафізичний шлях  
їх подолання**

Я давно вірю в таке: «Все, що мені треба знати, відкривається для мене», «Все, що мені треба, приходить до мене», «Все добре в моєму житті». Немає нових знань. Усі вони давні та неосяжні. Я з радістю та задоволенням збираю мудрість і знання для всіх, хто є на шляху до зцілення. Я присвячую цю збірку всім вам: тим, хто навчав мене: моїм клієнтам, моїм друзям-однодумцям, моїм учителям та Безмежному Божественному Розуму за те, що через мене Він повідомляє інформацію, яку треба почути іншим.

Я хочу подякувати Роберту Лангу, лікареві, ад'юнкт-професорові медицини Єльського університету, доктору хіропрактики Піту Ґріму та доктору хіропрактики Рене Еспі, які ділилися зі мною своїми думками та мудрістю.



## ПЕРЕДМОВА

Працюючи над першим рукописом книги «*Зціли своє тіло*», я навіть уявити не могла, що сьогодні писатиму передмову для 67-го видання. Ця невеличка блакитна книжечка стала незмінним помічником для багатьох людей. Я продала сотні тисяч примірників, набагато більше, ніж уявлялося мені в перші дні. «*Зціли своє тіло*» відчинила безліч дверей, і з її допомогою я знайшла друзів повсюди. Куди б я не подорожувала, зустрічаю людей, що показують мені пошарпані примірники, які весь час носять із собою в сумочках та кишнях.

Ця маленька книжечка нікого не «зцілює», натомість вона пробуджує у вас здатність сприяти своєму процесу зцілення. Щоб стати цілісними та здоровими, ми маємо знайти рівновагу між тілом, розумом і духом. Нам треба добре піклуватися про наше тіло. Нам треба позитивно ставитися до себе та життя. І нам потрібно мати сильний духовний зв'язок. Коли ці три показники збалансовані — ми насолоджуємося життям. Жоден лікар або цілитель не зможуть нас вилікувати, якщо ми не вирішимо долучитися до процесу свого зцілення.

У цій редакції ви знайдете багато нових доповнень, а також перехресні посилання до найпов-

нішої інформації. Я пропоную вам скласти перелік усіх недугів, що колись з'являлися у вашому житті, а також знайти їхні ментальні чинники. Ви знайдете сценарії, з яких про себе багато дізнаєтеся. Оберіть кілька афірмацій і повторюйте їх протягом місяця. Це допоможе відійти від давніх сценаріїв, яких ви дотримувалися протягом тривалого часу.

*Луїза Л. Хей*

## ВСТУП

У цьому відредагованому й доповненому виданні я хочу поділитися з вами однією причиною, чому я *знаю*, що хворобу можна подолати, просто змінивши ментальні сценарії.

Багато років тому мені поставили діагноз — рак піхви. У мене була історія з минулого, адже мене згвалтували в п'ятирічному віці й били в дитинстві, було не дивно, що рак у мене з'явився саме в піхві.

Я вже кілька років була вчителем зі зцілення, тому чудово зрозуміла, що тепер мені дають можливість попрактикуватися на собі й підтвердити те, чого я навчала інших.

Як і всіх, кому щойно повідомили, що в них рак, мене охопила цілковита паніка, хоча я знала, що ментальне зцілення зможе мені допомогти. Усвідомлюючи, що рак виникає зі сценарію глибокої затамованої образи, доки вона починає буквально розїдати своє тіло, я зрозуміла, що на мене очікує величезна ментальна робота.

Я збагнула, якщо мені зроблять операцію, щоб позбутися від раку, але я не позбавлюся від ментальних сценаріїв, які його створили, тому лікарі просто будуть різати й різати Луїзу, доки від неї нічого не залишиться. Якщо ж мені зроблять

операцію, а я позбавлюся ментального сценарію, що спричинив рак, то рак більше не з'явиться.

Я вірю, що рак чи будь-який інший недуг повертаються не тому, що лікарі «не все забрали», а тому, що пацієнт не змінив нічого у своїх думках і знову створив ту саму хворобу. Також я знала, якщо я зможу очиститися від ментального сценарію, який створив рак, мені не знадобляться лікарі. Тож я спробувала виторгувати час. Лікар неохоче дав мені три місяці і водночас попередив, що ця затримка ставить моє життя під загрозу.

Я відразу ж почала працювати з моїм учителем, щоб позбутися від давніх сценаріїв образи. До тієї миті я й не усвідомлювала, що зачала глибоку образу. Ми часто щільно заплющуємо очі на власні сценарії. Мені потрібно було чимало працювати над пробаченням. І ще одне — я звернулася до досвідченого нутриціолога<sup>1</sup>, щоб повністю позбавилася від токсинів у своєму тілі. Отак через шість місяців ментального та фізичного очищення мені вдалося отримати медичне підтвердження того, що вже й так знала: у мене

<sup>1</sup> Нутриціологія (лат. *nutritio* — харчування, дав.-гр. *Λόγος* — вчення) — це наука про їжу та харчування, продукти харчування, харчові речовини та інші компоненти, що містяться в продуктах, про їхню дію і взаємодію, про їхнє споживання, засвоєння, витрачання та виведення з організму, про роль у підтримці здоров'я або виникнення хвороб. — *Тут і далі приміт. пер.*

не було жодної форми раку. Я досі зберігаю оригінал бланка з лабораторії як нагадування про те, скільки негативу зможу створити.

Тепер, коли я чую про чийось хворобу, яким би скрутним не було становище, я знаю, що майже все можна зцілити. Якщо людина *бажає* працювати над думками, відпускати та пробачати. Слово «*невеликовний*», що жахає багатьох людей, насправді означає лише те, що певну хворобу не можна вилікувати за допомогою «зовнішніх» методів. Щоб досягти зцілення, треба *заглибитися всередину*. Той стан з'явився з нічого і повернеться у ніщо.

## ТОЧКА СИЛИ — У ТЕПЕРІШНЬОМУ МОМЕНТІ

Точка сили зосереджена в теперішньому моменті... Просто тут і зараз, у нашій свідомості. Не має значення, як давно нам дошкуляють негативні сценарії, хвороби, затхлі стосунки, нестача грошей чи ненависть до самих себе. Ми можемо започаткувати зміни саме сьогодні. Думки, яким ми віддавалися, і слова, які ми все повторювали й повторювали, створили наше життя — усе, що ми пережили аж до цієї миті. Проте це мислення минулого, те, що вже відбулося. А от ті думки та слова, які ми обираємо сьогодні, цієї ж миті, створять наше завтра й післязавтра, наступний тиждень, місяць і рік, — усе, що буде далі. *Точка сили завжди зосереджена в теперішньому моменті.* Саме тут ми починаємо зміни. Яка рятівна думка! Ми можемо почати відпускати від себе давні нісенітниці. Саме зараз. Навіть найменший початок спричинить зміни.

Коли ви були крихітною дитиною — ви були справжньою радістю та любов'ю. Ви усвідомлювали власну важливість, відчували, що ви — центр Усесвіту. Ви без жодного страху просили про все, чого хотіли, відкрито виражали всі свої почуття. Ви любили себе — кожную частину свого

тіла, навіть власні випорожнення. Ви знали, що ви досконалі. І це — істина вашого буття. Все інше — це завчені дурниці, які можна викинути з голови.

Як часто ми промовляємо: «Такий я вже є» або «Так уже воно склалося». Насправді, як ми говоримо, то «вважаємо правдою для себе». Зазвичай те, у що ми віримо, — це лише чужа думка, яку ми взяли та вписали у свою власну систему переконань. Вона подобається для нашої віри. Якщо в дитинстві нам розповідали, що світ — небезпечне місце, то все почуте підтверджує це переконання, ми приймаємо як істину для себе, наприклад: «Не довіряй незнайомцям», «Не виходь надвір вночі», «Усі тебе дурять» тощо. І навпаки, якби з найперших днів нам говорили, що світ — безпечне й радісне місце, то ми вірили, як-от: «Любов скрізь», «Люди дуже доброзичливі» та «Гроші легко приходять до мене». Наш життєвий шлях відображає нашу віру.

Ми рідко сідаємо, щоб поміркувати над тим, наскільки відповідають істині наші переконання. Скажімо, я могла б запитати: «Чому я впевнена, що мені важко вчитися? Чи справді це так? Чи зараз для мене є істина? Звідки взялося це переконання? Чи я досі вважаю, що вчитель у початковій школі невтомно говорив про

це? Чи стала б я багатшою, коли б забула ці переконання?»

Зупиніться на мить і спіймайте себе на думці. Про що ви міркуєте саме зараз? Якщо думки формують ваше життя та досвід — чи хотіли б ви, щоб ця думка стала вашою реальністю? Якщо це тривожні, гнівні, болючі міркування чи план помсти, як ви вважаєте, чим саме ця думка повернеться до вас? Якщо ми прагнемо радісного життя — нам треба плекати радісні думки. Що б ми не випромінювали, думки чи слова, — усе це повернеться до нас чимось схожим.

Дослухайтесь певний час до слів, які говорите. Якщо почуєте, що сказали щось утретє, — запишіть це. Це стало вашим сценарієм. Наприкінці тижня перегляньте занотоване — і побачите, наскільки ваші слова збігаються з подіями вашого життя. Побажайте змінити свої слова та думки — і спостерігайте, як змінюється ваше життя. Ключ до влади над своїм життям — у владі над вибором своїх слів та думок. Ніхто не порядкує у вашій свідомості, крім вас.



## МЕНТАЛЬНІ ЧИННИКИ: МЕНТАЛЬНІ СЦЕНАРІЇ ДУМОК, ЯКІ ФОРМУЮТЬ НАШ ДОСВІД

Як усе приємне в нашому житті, так і будь-яка хвороба є результатами сценаріїв мислення, що формують наш досвід. У кожного з нас є багато таких сценаріїв, що дарують нам гарний, позитивний досвід, і ними ми насолоджуємося. А от негативні сценарії думок створюють неприємні, шкідливі, дошкульні переживання. І в нашому житті є прагнення змінити наші хвороби на міцне здоров'я.

Ми з'ясували, що за кожною дійсністю нашого життя стоїть попередній сценарій, який підтримує її. Наші постійні сценарії мислення створюють наші переживання. Тож, змінюючи ці сценарії, ми можемо змінити наше життя.

Як я зраділа, вперше почувши термін «*метафізичні чинники*». Він означає силу слів та думок, що формують наше життя. Це нове усвідомлення допомогло мені зрозуміти зв'язок між думками, різними частинами тіла та фізичними проблемами. Я з'ясувала, не усвідомлюючи цього, як саме створила свою хворобу, і це просто перевернуло моє життя. Тепер я могла припинити звинувачувати життя та інших людей за те по-

гане, що було в моєму житті та своєму тілі. Тепер я могла взяти на себе цілковиту відповідальність за своє власне здоров'я. Не докоряючи собі та не почуваючись винною, я почала розуміти, як надалі не створювати сценаріїв, що спричиняють нездужання.

Наприклад, я не могла збагнути, чому до мене постійно повертаються проблеми з ригідністю шийних м'язів. Потім я дізналася, що шия уособлює гнучкість у суперечних питаннях, готовність розглядати проблему з усіх боків. Я була дуже негнучкою людиною, часто через страх відмовлялася чути інший погляд на питання. Але коли я почала мислити гнучкіше і змогла з любов'ю та розумінням дослухатися до думки іншої людини, моя шия припинила мене турбувати. І тепер, якщо моя шия починає трохи терпнути, я замислююся, намагаючись з'ясувати, які з моїх думок стають жорсткими та непоступливими.

## ЗАМІНА ДАВНІХ СЦЕНАРІЇВ

Аби назавжди позбавитися від певної хвороби, ми маємо спочатку попрацювати, щоб зруйнувати її ментальну причину. Але найчастіше, оскільки ми не знаємо цієї причини, нам важко зрозуміти, з чого почати. Отож, якщо ви говорите: «Якби я тільки знав, що спричиняє цей біль...» — сподіваюсь, у цій книжечці ви знайдете підказку для пошуку причин болю і корисні поради щодо формування нових сценаріїв мислення, що принесуть вам духовне та фізичне здоров'я.

Я дізналася, що в усіх ситуаціях у нашому житті є *потреба*. Інакше ми з ними не зустрілися б. Симптоми є лише зовнішнім виявом. Потрібно заглибитися всередину, щоб позбутися від ментальної причини. Тому сила волі та дисципліна не допоможуть. Вони пригнічують лише зовнішні вияви. Ви ніби зрізаєте бур'яни, замість того щоб вирвати коріння. Отже, перш ніж починати повторювати афірмації за новими сценаріями мислення, попрацюйте над *готовністю позбутися від потреб* у курінні, головному болеві, зайвій вазі тощо. Коли зникне потреба, не стане зовнішнього вияву. Жодна рослина не може жити з відірваним коренем.

Ментальні сценарії мислення, що найчастіше спричиняють нездужання в організмі, — це *критика, гнів, образа та провина*. Наприклад, критика, яку довго плекаєш у собі, часто призводить до таких хвороб, як артрит. Гнів стає тим, що пече, спалює і заражує тіло. Тривала, стримувана образа гноїться та роз'їдає і, зрештою, може привести до пухлини та раку. Провина завжди прагне покарання і спричиняє біль. Значно простіше відпустити ці негативні сценарії з наших думок, доки ми здорові, ніж намагатися викоринити їх, коли нас охоплює паніка і над нами зависає скальпель хірурга.

Наведений далі перелік ментальних чинників складено на основі багаторічного дослідження, роботи з клієнтами та моїх лекцій і семінарів. Його можна використовувати як короткий довідник ментальних сценаріїв, що, ймовірно, стоять за нездужаннями вашого тіла. Я дарую його вам з любов'ю, прагнучи поділитися цим простим способом, що допоможе вам *Зцілити Ваше Тіло*.

## АФІРМАЦІЇ, ЩО ЗЦІЛЮЮТЬ

| <b>Проблема</b>  | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|--|--|---|
| <b>Абсанс</b><br>Див.: «Епілепсія»                               |  |   |
| <b>Абсцес</b>  | Плекання думок про болі, зневагу та помсту   | <i>Я дозволяю своїм думкам бути вільними. Все залишилося в минулому. Мене огортає спокій</i>          |
| <b>Аддісонова хвороба</b><br>Див.: «Надпиркові залози, проблеми» | Сильне емоційне голодування.<br>Гнів на себе                                       | <i>Я з любов'ю піклуюся про своє тіло, про свій розум і свої емоції</i>                               |
| <b>Аденоїди</b>  | Сімейні суперечки, сварки. Дитина почувається небажаною                            | <i>Цю дитину хочуть, із радістю приймають і щиро люблять</i>  |
| <b>Акне</b>  | Неприйняття себе. Відсутність симпатії до себе                                     | <i>Я — Божественний Вияв Життя. Я люблю і просто зараз приймаю себе саме тут</i>                      |
| <b>Алергія</b><br>Див.: «Сінна гарячка»                          | На кого у вас алергія? Заперечення власної сили                                    | <i>Світ безпечний та дружній. Я в безпеці. Я в мирі з життям</i>                                      |
| <b>Алкоголізм</b>  | «Навіщо це все?»<br>Почуття марності, провини, невідповідності.<br>Самозаперечення | <i>Я живу саме зараз. Кожна мить нова. Я обираю помічати власну цінність. Я люблю та схвалюю себе</i> |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>   | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|---|---|---|
| <b>Аменорея</b><br>Див.: «Жіночі проблеми», «Менструація, проблеми» | Небажання бути жінкою. Нелюбов до самої себе  | <i>Я радію собі. Я — чудовий вияв життя, всі потоки бездоганно плинуть у мені</i>                 |
| <b>Амнезія</b>  | Страх. Втеча від життя. Нездатність відстояти себе                                    | <i>Розум, сміливість і почуття власної цінності завжди зі мною. Бути живою (живою) — безпечно</i> |
| <b>Анальний свербіж</b><br>Див.: «Анус»                             |   |   |
| <b>Анемія</b>   | Мислення «Так, але...». Нестача радості. Страх життя. Почуватися недостатньо добрим   | <i>Для мене безпечно відчувати радість у кожному вияві мого життя. Я люблю життя</i>              |
| <b>Анорексія</b><br>Див.: «Апетит», «Втрата»                        | Відмова жити для себе. Надзвичайний сильний страх, ненависть до себе та зречення себе | <i>Бути мною — безпечно. Я — чудова людина. Я обираю жити. Я обираю радість і приймаю себе</i>    |
| <b>Аноректальна кровотеча (Гематохезія)</b>                         | Гнів і відчай   | <i>Я довіряю процесу життя. У моєму житті відбуваються тільки правильні та гарні події</i>        |
| <b>Анус</b><br>Див.: «Геморой»                                      | Точка звільнення. Смітник   | <i>Я легко та комфортно звільняюся від того, що мені більше не потрібне в житті</i>               |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>                               | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|---|---|---|
| — Абсцес                                      | Гнів на те, що не хочеш відпустити  | <i>Відпустити безпечно. Тільки те, що мені більше не потрібно, залишає моє тіло</i> |
| — Біль  | Провина. Прагнення покарання. Вважаєш себе недостатньо добрим                 | <i>Минуле залишилося в минулому. Зараз я обираю любити та схвалювати себе</i>       |
| — Кровотеча<br>Див.: «Аноректальна кровотеча» |   |   |
| — Нориця                                      | Неповне звільнення від сміття. Небажання розлучатися з непотребом із минулого | <i>Я з любов'ю повністю відпускаю минуле. Я вільний (вільна)</i>                    |
| — Свербіж (Анальний свербіж)                  | Провина через минуле. Докори сумління   | <i>Я з любов'ю пробаваю себе. Я вільний (вільна)</i>                                |
| <b>Апатія</b>                                 | Опір почуттям. Пригнічення себе. Страх  | <i>Відчувати — безпечно. Я відкриваюся життю. Я бажаю відчувати життя</i>           |
| <b>Апендицит</b>                              | Страх. Страх життя. Блокування потоку добра                                   | <i>Я в безпеці. Я розслабляюсь і дозволяю життю радісно плинути</i>                 |

*Продовження табл.*

| <b>Проблема</b>                                | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|--|--|---|
| <b>Апетит</b><br>— Втрата<br>Див.: «Анорексія» | Страх. Намагання захистити себе. Недовіра до життя                     | <i>Я люблю та схвалюю себе.<br/>Я в безпеці.<br/>Життя безпечно та радісне</i>                      |
| — Надмірний                                    | Страх. Потреба в захисті. Несхвалення емоцій                           | <i>Я в безпеці. Відчувати — безпечно.<br/>Мої почуття є нормальними, їх можна приймати</i>          |
| <b>Артерії</b>                                 | Розносять радість життя  | <i>Я сповнений (сповнена) радості.<br/>Вона пульсує в мені з кожним ударом мого серця</i>           |
| <b>Артеріосклероз</b>                          | Опір, напруга. Загрубіла обмеженість кругозору. Відмова бачити приемне | <i>Я повністю відкритий (відкрита) для життя та радості.<br/>Я обираю дивитися на все з любов'ю</i> |
| <b>Артрит</b><br>Див.: «Суглоби»               | Відчуття, що тебе не люблять. Критика, образа                          | <i>Я є любов'ю. Зараз я обираю любити та хвалити себе.<br/>Я дивлюся на інших людей з любов'ю</i>   |
| <b>Артрит пальців рук</b>                      | Прагнення карати. Звинувачення. Почувашся жертвою                      | <i>Я дивлюся з любов'ю та розумінням. Я осяюю весь свій досвід світлом любові</i>                   |



*Продовження табл.*

| <b>Проблема</b>   | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>   |
|---|---|--|
| <b>Астма</b>  | Задушлива любов. Нездатність дихати для себе. Почуваєшся пригніченим. Стримування ридання | <i>Зараз для мене безпечно взяти на себе відповідальність за власне життя. Я обираю бути вільним (вільною)</i>                 |
| — У дітей   | Страх життя. Небажання бути тут   | <i>Ця дитина в безпеці, її люблять. Цій дитині радіють і леліють її</i>  |
| <b>Асфіксія, напади</b><br>Див.: «Гіпервентиляція», «Дихання, проблеми» | Страх. Недовіра до процесу життя. Затримався в дитинстві                                  | <i>Зростати безпечно. Світ безпечний. Я в безпеці</i>  |
| <b>Безплідність</b>   | Страх та опір процесу життя, або немає потреби відчувати досвід батьківства               | <i>Я довіряю процесу життя. Я завжди в правильному місці, роблю правильні справи у правильний час. Я люблю та схвалюю себе</i> |
| <b>Безсоння</b>   | Страх. Недовіра до процесу життя. Провина   | <i>Я з любов'ю відпускаю цей день і поринаю в спокійний сон, знаючи, що завтрашній день подбає сам про себе</i>                |
| <b>Біль гострий</b>   | Провина. Провина завжди шукає покарання   | <i>Я з любов'ю відпускаю минуле. Всі інші люди — вільні, і я вільний (вільна). Тепер усе добре в мене в серці</i>              |

*Продовження табл.*

| <b>Проблема</b>  | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|--|--|---|
| <b>Біль тупий</b>  | Прагнення любові. Прагнення обіймів                                  | <i>Я люблю та схвалюю себе. Я люблю — і мене люблять</i>  |
| <b>Біль у горлі</b><br>Див: «Горло», «Паратонзиллярний абсцес», «Тонзиліт» | Стримуєш гнівні слова. Почуваєшся неспроможним виявити себе          | <i>Я відпускаю всі обмеження, я вільний (вільна) бути собою</i>                                   |
| <b>Бічний аміотрофічний склероз (Хвороба Лу Геріга)</b>                    | Небажання прийняти власну цінність. Заперечення успіху               | <i>Я усвідомлюю власну цінність. Для мене безпечно досягати успіху. Життя любить мене</i>         |
| <b>Блювота</b>   | Категоричне заперечення ідей. Страх перед новим                      | <i>Я в безпеці радісно перетравлюю життя. Тільки добро плине до мене і крізь мене</i>             |
| <b>Божевілля (Психічне захворювання)</b>                                   | Втеча від сім'ї. Уникнення реальності. Жорстоке відділення від життя | <i>Цей розум усвідомлює свою справжню сутність і є творчою точкою Божественного Самовираження</i> |
| <b>Бородавки</b>   | Незначні спалахи ненависті. Віра в потворність                       | <i>Я — абсолютний вияв любові та краси життя</i>  |
| <b>Бронхіт</b><br>Див.: «Респіраторні хвороби»                             | Гарячкова ситуація в родині. Сварки та крик. Іноді тиша              | <i>Я проголошую мир і гармонію всередині та навколо мене. Все добре</i>                           |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>   | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|---|---|---|
| <b>Булімія</b>  | Безнадійний жах. Шалене переповнення та намагання позбутися ненависті до себе                                       | <i>Життя мене любить, живить та підтримує. Для мене безпечно бути живим (живою)</i>   |
| <b>Бурсит</b>   | Затамований гнів. Бажання когось ударити  | <i>Любов розслабляє та звільняє від усього, що не схоже на неї</i>  |
| <b>Вагініт</b><br>Див.: «Жіночі проблеми», «Лейкорей»                         | Гнів на партнера. Сексуальна провина. Караш саму себе   | <i>Мою любов до себе та схвалення себе відображають інші люди. Я радію своїй сексуальності</i>  |
| <b>Вазовагальне синкопе</b><br>Див.: «Непритомність»                          |   |   |
| <b>Варикоз</b>  | Підтримуєш ситуацію, яку ненавидиш. Зневіра. Почуваєшся виснаженим працею та перевантаженим                         | <i>Я підтримую істину, я живу та йду з радістю. Я люблю життя і пурхаю в ньому</i>  |
| <b>Венеричні захворювання</b><br>Див.: «Герпес», «Гонорея», «СНІД», «Сифіліс» | Сексуальна провина. Потреба в покаранні. Віра в те, що статеві органи гріховні або нечисті. Приниження іншої людини | <i>Я з любов'ю і радістю приймаю мою сексуальність та її вияви. Я приймаю лише думки, які підтримують мене та допомагають мені почуватися добрим (доброю)</i> |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>   | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|---|--|---|
| <b>Викидень (Мимовільний аборт)</b>                                     | Страх. Страх перед майбутнім. «Не зараз, потім». Невдалий розподіл часу                      | <i>Усе, що відбувається в моєму житті, — правильне і створене Богом. Я люблю та схвалюю себе. Все добре</i> |
| <b>Виразки</b><br>Див.: «Пептичні виразки», «Печія», «Шлунок, проблеми» | Страх. Сильне переконання, що ти недостатньо добрий. Що тебе гризе?                          | <i>Я люблю та схвалюю себе. Мене огортає спокій. Я спокійний (спокійна). Все добре</i>                      |
| <b>Виразки на шкірі</b>   | Невисловлений гнів, що осідає в тобі   | <i>Я виражаю свої емоції радісно й позитивно</i>  |
| <b>Висип</b><br>Див.: «Кропив'янка»                                     | Роздратування через затримки. Дитячий спосіб привернути увагу                                | <i>Я люблю та схвалюю себе. Я в мирі з процесом життя</i>   |
| <b>Відрижка</b>   | Страх. Занадто швидко ковтаєш життя  | <i>Для всього, що мені потрібно зробити, є свій час і своє місце. Мене огортає спокій</i>                   |
| <b>Вікові проблеми</b>  | Віра в соціальні стереотипи. Застаріле мислення. Страх бути самим собою. Заперечення «зараз» | <i>Я люблю та приймаю себе в будь-якому віці. Кожна мить життя — бездоганна</i>                             |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>                             | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>   |
|---|--|--|
| <b>Вірус Епштейна-Барр</b>                  | Намагання вийти за межі власних можливостей. Страх бути недостатньо добрим. Спустошення внутрішніх ресурсів.<br>Вірус стресу | <i>Я розслабляюсь і визнаю свою власну цінність. Я достатньо добрий (добра). Життя легке та радісне</i>                                  |
| <b>Вірусні інфекції</b><br>Див.: «Інфекція» | Нестача радості в потоці життя.<br>Гіркота   | <i>Я з любов'ю дозволяю радості вільно плинуть в моєму житті. Я люблю себе</i>   |
| <b>Вітиліго</b>                             | Почуваєшся повністю поза життям. Нікуди не належиш. Не є членом гурту  | <i>Я в самому центрі життя та я оповитий (оповита) зв'язками любові</i>  |
| <b>Вовчак (Еритематоз)</b>                  | Бажання здатися. Краще вмерти, ніж відстоювати себе. Гнів і покарання  | <i>Я вільно та легко говорю на свій захист. Я проголошую свою власну владу. Я люблю та схвалюю себе. Я вільний (вільна), я в безпеці</i> |
| <b>Врослий ніготь</b>                       | Тривога і провинна, пов'язані з правом рухатися вперед   | <i>Рухатися життям у моєму власному напрямі — це моє Божественне Право. Я в безпеці</i>  |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>  | <b>Імовірна причина</b>                                       | <b>Новий сценарій мислення</b>   |
|--|---|--|
| <b>Вугрі</b>   | Незначні спалахи гніву  | <i>Я заспокоюю свої думки, і мене огортає спокій</i>   |
| <b>Вузлики</b>   | Образа, відчай і вразливість через кар'єру, самолюбство       | <i>Я відпускаю прихований у мені сценарій затримання, і тепер я дозволяю успіху стати моїм</i> |
| <b>Вульва</b>  | Уособлює вразливість  | <i>Вразливим (вразливою) бути безпечно</i>   |
| <b>Вушний біль (Отит: зовнішній, середній, внутрішній)</b> | Гнів. Небажання чути. Забагато що бентежить. Батьки сваряться | <i>Мене оточує гармонія. Я з любов'ю слухаю приємне та добре. Я — центр любові</i>             |
| <b>Вухо (вуха)</b>   | Уособлюють здатність чути                                     | <i>Я чую з любов'ю</i>   |
| <b>Гази (Метеоризм)</b>                                    | Небажання відпускати. Страх. Неперетравлені ідеї              | <i>Я розслаблююся та дозволяю життю легко плинути крізь мене</i>                               |
| <b>Галітоз</b><br>Див.: «Неприємний запах із рота»         | Гниле ставлення, бридкі плітки, тухлі думки                   | <i>Я говорю лагідно та з любов'ю. Я видихаю тільки приємне</i>                                 |
| <b>Гангрена</b>  | Хворі думки. Радість потопає в негармонійних думках           | <i>Зараз я обираю гармонійні думки та дозволяю радості вільно плинути крізь мене</i>           |
| <b>Гарячка</b>   | Пекучий гнів  | <i>Я — спокійний, урівноважений вияв миру та любові</i>  |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>  | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>  |
|--|---|---|
| <b>Гастрит</b><br>Див.: «Шлунок, проблеми»                           | Тривала невизначеність. Почуття приреченості  | <i>Я люблю та схвалюю себе.<br/>Я в безпеці</i>   |
| <b>Гематохезія</b><br>Див.: «Аноректальна кровотеча»                 |   |   |
| <b>Геморой</b><br>Див.: «Анус»                                       | Страх перед обмеженнями в часі. Гнів із минулого. Страх відпускати. Почуття обтяжливості  | <i>Я відпускаю все, що не схоже на любов.<br/>У мене є час і місце для того, що я хочу зробити</i>  |
| <b>Гемороїдальні вузли</b><br>Див.: «Геморой»                        |   |   |
| <b>Гепатит</b><br>Див.: «Печінка, проблеми»                          | Опір змінам. Страх, гнів, ненависть. Печінка — осередок гніву та люті   | <i>Мій розум очищений і вільний.<br/>Я залишаю минуле та рухаюсь до нового. Все добре</i>   |
| <b>Герпес (Герпес генітальний)</b><br>Див.: «Венеричні захворювання» | Надзвичайна віра в сексуальну провину та потреба покарання. Сором перед суспільством. Віра в караючого Бога. Заперечення статевих органів | <i>Мій погляд на Бога підтримує мене.<br/>Я нормальний (нормальна) і природний (природна). Я радію своїй сексуальності та власному тілу.<br/>Я чудовий (чудова)</i> |

Продовження табл.

| <b>Проблема</b>   | <b>Імовірна причина</b>  | <b>Новий сценарій мислення</b>   |
|---|--|--|
| <b>Герпес зостер</b><br>Див.: «Оперізуючий герпес»                        |  |  |
| <b>Герпес простий</b><br>Див.: «Пузирковий лишай»                         | Руки сверблять комусь нашкодити. Гіркі слова залишаються невимовленими | <i>Я думаю та вимовляю лише слова любові.<br/>Я в мирі з життям</i>        |
| <b>Герпетична лихоманка</b><br>Див.: «Герпес простий», «Пузирковий лишай» |  |  |
| <b>Гіперактивність</b>  | Відчуваєш тиск і відчай  | <i>Я в безпеці. Весь тиск розчиняється.<br/>Я ДОСТАТНЬО добрий (добра)</i> |
| <b>Гіпервентиляція</b><br>Див.: «Дихання», «Асфіксія, напади»             | Страх. Опір змінам. Недовіра до процесу                                | <i>У Всесвіті я в безпеці. Я люблю себе та довіряю процесу життя</i>       |
| <b>Гіперглікемія</b><br>Див.: «Діабет»                                    |  |  |
| <b>Гіпертиреозидизм</b><br>Див.: «Щитоподібна залоза»                     | Гнів через те, що тебе кинули  | <i>Я — центр життя, і я схвалюю себе та все, що бачу</i>                   |
| <b>Гіпертонія</b><br>Див.: «Кров, проблеми»                               |  |  |



*Продовження табл.*

| <b>Проблема</b>                                     | <b>Імовірна причина</b>   | <b>Новий сценарій мислення</b>   |
|---|---|--|
| <b>Гіпоглікемія</b>                                 | Перевантаження тягарями життя. «Навіщо все це?»   | <i>Зараз я обираю створювати своє життя світлим, легким і радісним</i>   |
| <b>Гіпотиреоїдизм</b><br>Див.: «Щитоподібна залоза» | Бажання здатися. Почуваєшся безнадійно придушеним   | <i>Я створюю нове життя з новими правилами, які повністю мене підтримують</i>  |
| <b>Гіпофіз</b>                                      | Уособлює центр керування  | <i>Мої розум і тіло ідеально врівноважені. Я контролюю свої думки</i>  |
| <b>Гірсутизм</b>                                    | Прихований гнів, зазвичай оповитий страхом. Прагнення звинувачувати. Часто небажання піклуватися про себе | <i>Я люблячий батько (любляча матір) для себе. Я огорнутий (огорнута) любов'ю та схваленням. Для мене безпечно показувати, хто я є</i> |
| <b>Глухота</b>                                      | Заперечення, впертість, ізоляція. Що ти не хочеш чути? «Не займайте мене»                                 | <i>Я слухаю Бога та радію всьому, що можу почути. Я — єдине ціле з усім</i>  |
| <b>Головний біль</b><br>Див.: «Мігрені»             | Знецінення себе. Самокритичність. Страх   | <i>Я люблю та схвалюю себе. Я дивлюся на себе й на те, що я роблю, очима, сповненими любові. Я в безпеці</i>                           |

## ПРО АВТОРА

**ЛУЇЗА Л. ХЕЙ** — лектор та вчитель із метафізики, автор багатьох книг-бестселерів, серед яких *«Ти можеш зцілити своє життя»* та *«Влада жінок»*. Її твори були перекладені 29 різними мовами в 35 країнах світу. Від початку кар'єри консультанта у «Церкві релігійної науки» у 1981 році Луїза допомогла мільйонам людей виявляти та застосувати потенціал їхніх творчих сил для саморозвитку та власного зцілення. Луїза була власником і засновником корпорації «*Hay House, Inc.*», видавництва матеріалів із самопомоги, що розповсюджує книги, аудіо та відео, які сприяють зціленню планети.

Веб-сайти:

**[www.LouiseHay.com](http://www.LouiseHay.com)** або **[www.LouiseLHay.com](http://www.LouiseLHay.com)**

## ЗМІСТ

### ***Зціли своє тіло***

*Ментальні причини фізичних хвороб  
та метафізичний шлях їх подолання*

|  |     |
|--|-----|
| Передмова .....  | 8   |
| Вступ .....  | 10  |
| Точка сили — у теперішньому моменті .....                                    | 13  |
| Ментальні чинники: ментальні сценарії думок,<br>які формують наш досвід..... | 16  |
| Заміна давніх сценаріїв .....  | 18  |
| Афірмації, що зцілюють .....   | 20  |
| Спеціальний розділ. Зміщення хребців .....                                   | 89  |
| Додаткові коментарі .....  | 100 |
| Зцілення любов'ю .....   | 103 |
| Епілог.....  | 105 |

### ***Полюби своє тіло***

*Збірка позитивних афірмацій, що допоможуть  
навчитися любити своє тіло та цінувати його*

|  |     |
|--|-----|
| Афірмації для здорового тіла.....          | 110 |
| Рекомендації з холистичного зцілення ..... | 221 |
| Про автора.....                            | 222 |

Популярне видання

*ХЕЙ Луїза*

**Зціли своє тіло та полюби його**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*  
Редактор *Т. І. Риженко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. Є. Замазій*

Підписано до друку 19.04.2019.  
Формат 70x100/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 11,76  
Наклад 7500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**